சித்த மருத்துவம்

திங்கள் இதழ்

மலர் : 10 ★ திருவள்ளுவர் ஆண்டு 2022 ஜனவரி 1, 1992 ★ இதழ் : 9

★

சிறப்புக் கட்டுரை :

தை பிறக்கும் வேளையிலே!

★

இந்த இதழில்

தனிப் பிரதி ரூ. 2-50 ஆண்டுச் சந்தா ரூ. 28-00

நிறுவனர் டாக்டர் சிற்சபை

பால், வெண்ணெய் தேன், பழங்கள் பச்சைக் காய்கறிகள் முதலியன உணவில் கலந்திருப்பது ஆண்மைச் சக்திக்கு அரண் செய்வதாகும்.

—அமரர். டாக்டர். சிற்சபை



சித்த மருத்துவம்

கௌரவ ஆசிரியர்: டாக்டர். சி. அம்பிகாபதி

உதவி ஆசிரியர்: டாக்டர். சி. தங்கதுரை

மலர்: 10 | 1992 ஜனவரி 1, | இதழ் 9

தை பிறக்கும் வேளையிலே!

உலகமெங்கிலும் அற்புத மூலிகைகள் பரந்து விரிந்து கிடக்கின்றன. குறிப்பாக நமது இந்திய நாட்டில் விளையும் மூலிகைகளைப் பற்றி அறியும் போது, நம்மை வியப்பில் ஆழ்த்துகின்றது. அதிலும்நமது தமிழ் நாட்டில் விளையும் மூலிகைகள், உலக மக்களையே வியப்பில் ஆழ்த்தும் ஓர் தன்மையைப் பெற்றதாகும்.

"நல்வேளை ' என்று தமிழிலும் "கார்வெலா" என்றுமலையாளத்திலும் "வாமின்டா" என்று தெலுங்கிலும், "ஷீரிகலா" என்று கன்னடத்திலும் "ஹுர் ஹுர்" என்று இந்தியிலும், "CLEONE VISCOSA" என்று ஆங்கிலத்திலும் வழங்கும் இந்த அற்புத மூலிகையானது தமிழ் நாட்டிலும், வட இந்தியாவிலும் வங்காள தேசத்திலும் நன்கு வளர்கின்றது.

இந்த மூலிகையின் விதை, வேர், இலை, பூ முதலிய எல்லா பாகங்களுமேமருந்துக்கு அதிக மாகப் பயன்படுகின்றது. இந்த மூலிகைக்கு"நாய்வேளை"என்ற பெயரும் உண்டு. இதன் இலையை முகர்ந்து பார்த்தால்

தேமல் மறைய

பூவரச மரத்தின் விதையுடன் எலுமிச்சம் பழச்சாறு விட்டு அரைத்து, தேமல் உள்ள இடத்தில் தடவி இரண்டு மணி நேரம் கழித்து, வெந்நீரில் கழுவி வந்தால் தேமல் குணமாகும்.

பெருங்காயத்தைப் போன்ற ஓர் மணம் உண்டாகும்.

இதன் விதையிலிருந்து எடுக்கும் எண்ணெயை, குழந்தைகட்கு ஏற்படும் வலிப்பு நோய்க்கு கொடுத்து குணமாக்குகின்றனர். வங்காள தேசத்தில், கடுகு எண்ணெய்க்கு பதிலாக, இந்த எண்ணெயை உள்ளுக்கும், மேற்பூச்சிக்குமாக உபயோகப் படுத்துகின்றனர். இதன் விதையிலிருந்து எடுக்கப்படும் சாற்றை, ஆருத புண்களின் மீது ஊற்றி அந்த புண்களை கழுவி விரைவில் குணப்படுத்தலாம். இதன் விதையை கிஷாயம் செய்து சன்னிபாதசுரங்களுக்கும், வாத வலிகளுக்கும் கொடுத்து குணப் படுத்தலாம்.

மேலும் இதன் விதையை சூரணம் செய்து, இரண்டு நாட்கள் கொடுத்து, குழந்தைகளுக்கு விளக்கெண்ணெய் கொடுக்க வயிற்றிலுள்ள நாக்குப் பூச்சிகளெல்லாம் வெளிப்படும். இதன் விதையை காடிவிட்டரைத்து, வீக்கங்கள் மீது தடவ வீக்கம் வற்றும்.

இதனுடைய இலைச் சாற்றை இரண்டு துளிகள் விட்டால், காதிலிருந்து, சீழ் வருவது நிற்கும். நம் நாட்டில் சில குடும்பத்தினர் இந்த இலையை சாம்பார் வைத்து சாப்பிட்டு, வாத நோய்களை குணமாக்கிக் கொள்கின்றனர். இதனுடைய இலையை அவித்து கட்டிகளின் மீது கட்டினுல் சீழ் பிடிக்காமல் இருக்கும்.

இதன் பயனை உணர்ந்த ஒரு சித்தர்.

கணமாந்தம் வாதங்கபக்கோவை
நோழை
அணுமாந்த வெப்பும் அகலும்
—மணமாரும்
பாளைக்குழலே! பசிமெத்த உண்டாகும்
வேளைப்பூ என்றெருக்கால் விள்.

உடல் பருமன் குறைய!

வெங்காயச் சாறு ஐம்பது மில்லி எடுத்து, அதனுடன் தேன் ஐம்பது மில்லி கலந்து தினமும் சாப்பிட்டால் உடல் பருமன் குறையும்.

இந்தப் பூவினுல் கண மாந்தம், வாத கோபம், நீர்க்கோவை, மார்புச்சளி, மாந்தசுரம், இவை களெல்லாம் குணமாகும். இந்தப் பூவை தாய்ப்பாலுடன் கலந்து புகட்ட மார்புச்சளி, மாந்தசுரம், மாந்தம், சளி, இருமல் முதலியன குணமாகும்.

இதனுடைய இலையானது தலை பாரத்தை நீக்கும் தன்மையுடையது. உடல் வலி. உடல் குடைச்சல், சீதளம், மார்புவலி இவைகளைப் போக்கி நல்ல பசியை உண்டாக்கும்.

இதன் வேரிலிருந்து தயாரிக்கும் எண்ணெயை தைலமாக்கி தேய்க்க, வாத நோய்களைக் குணமாக்கும்.

இந்த வேளையில் நல்வேளை, நாய்வேளை என்று இருப்பதைப் போல் "தைவேளை" என்று ஒன்று உள்ளது, இதனுடைய 'பூ'வானது பெரியதாகவும், வெண்மை கலந்ததாகவும் இருக்கும். இந்த மூலிகையின் இடித்த சாற்றுடன் பாலும் சர்க்கரையும் சேர்த்து சாப்பிட் மூக்கிலிருந்து இரத்தம் ஒழுகுவது நிற்கும். குறிப்பாக சிறுவர்கட்கு மூக்கில் இரத்தம் வருவதைத் தடுக்கும்.

இந்த "தை பிறக்கும் வேளையிலே" இந்த "நல்வேளை"யை பற்றி தெரிந்து கொள்வதுடன், இந்த "தைவேளை"யும் பற்றி நீங்கள் தெரிந்து கொள்வது அவசியமாகும்.

சி. அம்பிகாபதி,
(கௌரவ ஆசிரியர்)

புத்தாண்டுச் செய்தியும் !
— பொங்கல் வாழ்த்தும் !

உலக மக்கள் அனைவரும், சித்தர்களின் நெறிகளைக் கடைபிடித்து, நோயின்றி வாழவும், எல்லா நலன்களும் பெற்று, நீண்ட ஆயுளோடு வாழ 1992-ம் ஆண்டு ஆங்கில வருடப் பிறப்பன்றும், தமிழ்ப் பொங்கல் நாளன்றும், எங்கள் சித்த மருத்துவ இதழின் சார்பாக வாழ்த்துக்களைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.

ஆசிரியர்,
சித்த மருத்துவம்.

சென்ற இதழ் தொடர்ச்சி...

நூலிநோய் எனப்படும் முட்டுவாதம்!

— அமரர். டாக்டர். சிற்சபை.

இவைகட்குச் சித்தமுறையில் சிகிச்சை:

மேற்கண்ட வியாதிகட்கு குடல் சுத்திகரிப்பு முறையான பேதி மருந்தைத் தொடக்கத்தில் சாப்பிடவேண்டும்.

ஐந்து கடுக்காயின் தோல், மூன்று விரல் கொள்ளும் [10 கிராம்] நிலவாரை இலை, ஐந்து கிராம் ரோஜா மொக்கு மூன்று கிராம் சுக்கு இவைநான்கையும் சிறிது நசுக்கிக்கால்படி தண்ணீரில் முதல் நாள் இரவே ஊறப் போட்டு அடுத்த நாள் காலையில் அடுப்பில் வைத்துப் பாதி [அல்லது] மூன்றில் ஒரு பாகமாக அதனைச்சுண்ட வைத்து வடிகட்டி ஆற வைத்துக் குடிக்கவும்.

கஷ்டமில்லாமல் இரண்டு மூன்றுமுறை பேதியாகும். இதனல் குடலுக்கு எவ்விதத் தீமையும் ஏற்பட்டு விடாது. மலத்தை மட்டுமல்லாமல் முட்டுகளில் உண்டாகித் தேங்கியிருக்கும் வாய்வு நீரையும் அகற்றும்.

முட்டுகளில் அதிக வீக்கமுள்ளவர்கள் வாரம் ஒரு தடவையும் லேசான வீக்கமுள்ளவர்கள் 15 தினங்களுக்கு ஒரு முறையும் இக்கிஷாயம் தயாரித்துச் சாப்பிடலாம்.

முட்டுகளில் ஊசியினல் குத்தி நீரை எடுப்பதால், திரும்பத் திரும்ப நீர் சுரக்கவே செய்கிறது. பேதி வழியாக நீரை வெளியாக்கினால் திரும்பச்சுரக்காது.

சித்தமுறையில் மெருகுள்ளி எண்ணெய் உள்ளது. அதில் மெருகன் கிழங்கும், வெள்ளைப் பூண்டும், விளக்கெண்ணையும் தான்சேர்ந்துள்ளன. இந்த எண்ணெயையும் வாரம் ஒருமுறை 30 முதல் 50 மிலி வரை அருந்தி வந்தால் நீடித்த கீல்வாயும் குணமடையும். இந்த எண்ணெய் அடையாறு IMP copsலும், காஞ்சிபுரம், சென்னைச் சிற்சபை பார்மசியிலும் கிடைக்கும்.

சிந்தாதி எண்ணெய் இதுவும் மேற்படி இடங்களிலும் முக்கிய சித்த வைத்தியர்களிடத்திலும் கிடைக்கக்கூடும். இந்த எண்ணெயும் கீல்வாயு, மூட்டு வாயுவில் தங்கியுள்ள நீரை மலத்துடன் வெளியேற்றி நன்கு குணப்படுத்தும்.

பேதி மருந்தா! என்று பயப்பட்டு பிறரால் ஏமாற்றமடைந்து காலமெல்லாம் இவ் வியாதியினால் துன்பப்படாதீர்கள். குத்திநீர் எடுப்பதும், அறுவை செய்வதும் ஆகிய சிகிச்சை யளிப்பதை விடச் சித்த முறை தீங்கற்றதாகும்.

சண்டமாருதச் செந்தூரம், ஆறுமுகச் செந்தூரம், பஞ்ச பாணச்செந்தூரம், நீலகண்டச் செந்தூரம், வஜ்ஜிரகண்டி மாத்திரை, வெள்வங்கச் சுண்ணம், இரசகெந்தி மெழுகு காண்டிப

சென்னை
டாக்டர் சிற்சபை மருத்துவ மனை

அகத்தியர் தியான மண்டபத்தில்
ஜனவரி மாத நிகழ்ச்சிகள்:

மனவளக் கலைமன்றம்

(ரங்கராஜபுரம் கிளை)
சார்பாக

- பிரதி வியாழக் கிழமை மாலை 6 00 மணி முதல் 6-30 மணி வரை சித்த மருத்துவ விளக்கங்கள்.
- மாலை 6-30 மணி முதல் 6-45 வரை குறள் வகுப்பு. மாலை 6-45 முதல் 8-30வரை சுவாமி வேதாத்திரி மகரிஷியின் குண்டலினி யோகப் பயிற்சியும், அகத்தாய்வும், நடைபெறும்.
- அமாவாசை, பௌர்ணமி நாட்களில் பஞ்ச பூத நவக்கிரக தவங்கள் நடைபெறும்.
- பிரதி மாதமும் மூன்றுவது ஞாயிற்றுக்கிழமை காலை 9-00முதல் பகல் 1-00 மணி வரை "மௌன விரதம்" நடைபெறும்.

இடம்:
சிற்சபை மருத்துவமனை,
152, அரங்கராஜபுரம் சாலை,
கோடம்பாக்கம்- சென்னை-24.
தொலைபேசி: 428098

மறைபொருள் மூலிகைகள் !

இரதிகாந்தன் — தாமரை

ஊர்வரப்பன் — வெள்ளரி

கந்தசுக்கிலம் — அதிவிடையம்

மாமுடி — நாயுருவி

வாதவைரி — ஆமணக்கு

பூதவிருட்சம் — ஆல்

மெழுகு போன்ற அற்புத மருந்துகள் சூலைநோய் என்னும் மூட்டுவாதத்தை நன்கு குணப்படுத்தும்.

தூலஉடம்பினர்களை இளைக்க வைப்பதற்குச் சித்த மருத்துவ முறையில் வேது பிடித்தல், என்னும் நீராவி பிடித்தலைச் [Steam-Bath] செய்து வருகின்றனர். நொச்சி இலை, தழுதாழை இலை, ஆடாதோடை இலை குப்பைமேனி இலை வேது பிடிப்பதற்கும் பயன் படுத்தப்படுகின்றன.

இரு நாளைக்கு ஒரு முறை இச் சிகிச்சையை மேற்கொண்டால் மிகச் சுலபமாக வியர்வை வழியாகத்துர்நீர்வெளியாகி உடம்பு லேசாக இருக்கும். உடம்பு வலி கீல்களில் வலி நிவர்த்தியாகும். இந்த அற்புதச் சிகிச்சை ஐசு முறை [illegible]

மருத்துவமனையிலும், சென்னை கோடம்பாக்கம் அகத்தியர் மருத்துவமனையிலும் நடைபெறுகிறது. ஆண், பெண் இருபாலாரும் சென்று பயனடையலாம்.

மேலுக்குத் தேய்க்கப் பூண்டு தைலம், வாதகேசரித் தைலம், மயனத்தைலம் (மெழுகுத் தைலம்) ஐந்தெண்ணெய்த்தைலம் பயன் படுத்தலாம்.

மிளகாய்ப்பத்து, பூண்டு, கடுகுப்பத்து போடுவதால் லேசான கொப்பளம் ஏற்பட்ட போதிலும் விரைவில் குணமடைய உதவும். முருங்கப்பட்டை, கரியபோளம் சேர்த்து அரைத்துப் பத்திடலாம்.

ஆஸ்துமா குணமாக !

வெங்காயத்தைச் சாறு பிழிந்து சுமார் ஒரு அவுன்சு எடுத்துக்கொண்டுஅதனுடன் சம அளவு தேன் கலந்து அதிகாலையில் அருந்தி வந்தால் ஆஸ்துமா தொல்லையிலிருந்து விடுபடலாம். அல்லது 4 அவுன்சு வெள்ளாட்டுப் பாலில் வெள்ளைப்பூண்டு 5,6 பற்கள் போட்டுக் காய்ச்சி தினமும் அருந்தி வந்தால் ஆஸ்துமா நோய் தீரும்.

இந்த வியாதி உடல் உழைப்பில் ஈடுபடும் ஆண், பெண்களுக்கு வருவதில்லை. எனவே வசதியுள்ள வீட்டுப் பிள்ளைகளும் பெண்களும் கூடத் தினமும் காலையிலோ மாலையிலோ கொஞ்ச நேரமாவது விளையாட்டில் ஈடுபடுவது நல்லது.

விளையாடுவதற்கு இட வசதி இல்லாதவர்கள் வீட்டிலேயே உடற்பயிற்சி செய்யலாம். உடற்பயிற்சிகளில் ஆசனப் பயிற்சி செய்யலாம். அவற்றில் எல்லா ஆசனங்களையும் செய்ய வேண்டிய அவசியமில்லை. நம்மால் வெளியிட்டிருக்கும் எளிய யோகாசனங்கள் பத்து என்னும் நூலிலுள்ள பத்து ஆசனங்களையும் பத்து நிமிடங்கள் செய்தால் போதுமானது. இதுவும் செய்ய இயலாதவர்கள் யோகிராஜ் வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களின் எளிய முறை குண்டலி யோகப்பயிற்சியைப் பயின்றும் சில நிமிடங்கள் செய்துவந்தால் போதுமானது. இதற்கும் இயலாதவர்கள் காலையில் படுக்கையிலிருந்து எழுந்ததும் படுக்கையிலேயே உட்கார்ந்துகொண்டு தமது இரு கைகளால் கால் விரல்களிலிருந்து மேல் தூக்கித தேய்த்து விடவேண்டும். கால்கள், கைகள், மார்பு, வயிறு, கழுத்து, தலை அனைத்தையும் இரண்டு மூன்று நிமிடங்கள் தேய்த்து விட்டபின், அலுவலுக்குச் செல்லுங்கள் போதுமானது.

வீட்டின் கதவு ஜன்னல்களைத் தினமும் மூடித திறந்து உபயோகப்படுத்திக் கொண்டிருந்தால் அவை எப்படி துருப் பிடித்துக் கெடாமல் இருக்குமோ அதுபோல கை கால்களுக்குத் தினமும் பயிற்சி இருக்குமானால் மூட்டு வாதம் தலை காட்டாது என்பது உறுதி.

உடலுக்கு தேவையான மூலிகைகளும் அறிவுரைகளும்

வேட்கை, களைப்பு இவற்றிற்கு ஆறுதல் அளித்தல், தோஷ தாதுக்களைக் கட்டுப்படுத்தல், ஈரத்தன்மை இவற்றை உண்டாக்கும் பொருட்களில் சிறந்தது.

நீர்

களைப்பை நீக்க உயர்ந்த வழி நீராடுதல்

உயிரளிக்கும் பொருட்களில் உயர்ந்தது பால்

தாதுக்களுக்கு ஊட்டமளிப்பதில் சிறந்தது (மாம்பழச்சாறு)

உணவுக்கு சுவையளிப்பதில் சிறந்தது உப்பு

இதயத்திற்கு இன்பமளிப்பதில் உயர்ந்தது புளிப்புச் சுவை

வாதம், கபம் இவற்றை தணிப்பதில் சிறந்தது
எள் எண்ணெய் (நல்லெண்ணெய்)

வாதம், பித்தம் இவற்றை தணிப்பது நெய்

பித்தம், கபம் இவற்றை தணிப்பது தேன்

உடலுக்கு மிருது தன்மை யளிப்பதில் சிறந்தது, வியர்வை உண்டு பண்ணும் முறையாகும்!

உடலுக்கு உறுதி அளிப்பது உடற்பயிற்சி

சிறுநீர் அதிகம் தோற்றுவிக்கும் பொருட்களில்
கரும்பு சிறந்தது

நாவல்பழம் வாதத்தை உண்டுபண்ணுவதில் சிறந்தது

சுரத்தை போக்கவல்லது **உபவாசம்**

ரத்தபித்தம் என்னும் நோயை கண்டிப்பதில் சிறந்தது
ஆடாதொடை

சிறுகாஞ்சேரி பித்தம், கபம் இரண்டையும் குறைக்கும்

கண்டங்கத்திரி இருமலை கண்டிக்கும் சிறந்த மூலிகை

அடிபட்ட பொழுதே உட்காயத்தை ஆற்றுவதில் கொம்பரக்கு சிறந்தது

பேராமுட்டி, மார்பிலிருந்து கசியும் இரத்தம், எலும்புருக்கி நோய் இவற்றை குணப்படுத்துவதில் சிறந்தது

வாந்தியை நிறுத்துவதில் சிறந்தது நெற்பொறி!

வெள்ளாட்டின் பால் ரத்தப்போக்கை தடுப்பதிலும், தாய்ப் பாலை பெருகச் செய்வதிலும், உடல் இளைத்தல் நோய்க்கும் சிறந்தது.

மலத்தை இறுகச்செய்தல், வாதம் கபம், இவற்றை தணிக்கும் பொருளில் சிறந்தது வில்வம்

உடலில் உள்ள பூச்சிகளை அழிப்பதில் சிறந்தது வாயு விடங்கன் (வாய்விளங்கம்)

வாதத்தை நீக்கவும், ஆண்மை வளர்ச்சிக்கும் ஆமணக்கு வேர் சிறப்பானது.

சிற்றரத்தை வாதத்தை தணிப்பதில் சிறந்தது

சதுரக்கள்ளி சிவதை வேர் எளிதில் மலம் கழிக்க செய்வதில் சிறந்தது

குட்டத்தை போக்கவல்லதில் சிறந்தது கருங்காலி

நீரிழிவு நோயை கண்டிப்பதில் உயர்ந்தது மஞ்சள்

நீர் சுருக்கு, வாதம் இவற்றை கண்டிப்பது நெருஞ்சில்.

வயிறு வீக்கம், பெருவயிறு இவற்றை சரி செய்ய சிறந்தது ஒட்டகத்தின் பால்

சீரணம் செய்யவும் வயிற்றுப்பொருமல் இவற்றிக்கு சிறந்தது மோடி என்னும் கண்டந்திப்பிலி

தாதுக்களை பலப்படுத்தி ஆயுளை அதிகப்படுத்துவது நெல்லிக்காய்

எரிச்சலை தணிப்பதற்கு சந்தனமும், அத்தியும் உயர்ந்தவை!

நஞ்சை நீக்குவதில் வாகை சிறந்தது

கண், ஆண்மை, கூந்தல் வளர்ச்சி, குரல் வளம், வலிவு, நிறவளர்ச்சி, உடல் மினுமினுப்பு, காய மாற்றுதல் இவற்றிற்கு சிறந்தது அதிமதுரம்.

ஒரே இடத்தில் அமர்ந்து உண்ணுதலும், ஒரே இடத்தில் உறங்குதலும் உணவை நன்கு சீரணிக்கச் செய்கின்றன.

இடது பக்கமாக படுத்துறங்குவது உடலுக்கு பலமளிப்பது.

குறித்த நேரத்தில் உணவு உட்கொள்வது சிறந்தது.

சிறுநீர், மலம் இவற்றினை அடக்குவது நோய்களை தோற்றுவிப்பதில் முதன்மையானது.

அளவுமீறி பெண் சேர்க்கை உடலை உலர்த்தும் நோய்களுக்கு முக்கிய காரணமாகிறது.

ஆயுளை வளர்ப்பதில் பிரம்மச்சர்யமும் ஆயுளை அழிப்பதில் பிறர் பெண்டினை சேர்க்கையும் காரணங்களாம்

நோயை வளர்ப்பதில் சிறந்தது வருத்தப்படுதல்

விந்துவின் வேகத்தை தடுத்து நிறுத்துவதே அலித்தன்மையை உண்டாக்குவதற்கு காரணமாகும்.

கர்ப்பப்பையில் உண்டாகும் கட்டி முதலானவற்றை உடனுக்குடன் போக்க வேண்டும்.

வலிவை அளிப்பனவற்றில் இளைப்பாறுதலும், உறங்கச் செய்வதில் உடல் நலமும் முக்கியமானவை,

சோம்பலை வளர்ப்பதில் தூக்கம் சிறந்தது

வலுவை அளிப்பதில் அறுசுவை உணவு சிறந்தது.

அமைதியான நிலையே கரு நிலைத்திருக்க காரணமாகும்.

மிருதுவான மருந்தை அருந்தச் செய்வதில் சிறுவர்கள் முக்கியமானவர்கள்.

தீராத நோய்க்கு மருந்துகளை கொடுத்து காலத்தை கழிக்க வேண்டியவர்கள் முதியவர்கள்

சிகிச்சைக்கு கட்டுப்படாத பிணி சன்னிபாதம் (சேர்க்கையின் சீற்றத்தினால் ஏற்படும் நோய்)

கடைபிடிக்க வேண்டியவற்றுள் சிறந்தது சான்றோர் வாக்கு!

மூலிகைகள் விளையும் இடங்களில் சிறந்தது இமயமலை!

மருத்துவ அங்கங்களில் சிறந்தவர் வைத்தியர்!

மருத்துவ முறையில் சிறந்தது நோயை குணப்படுத்துதல்!

இன்பம் பயப்பனவற்றுள் சிறந்தது பற்றற்ற நிலை!

அறிவை வளர்பவருள் சிறந்தவர் ஆசிரியர்.

சென்ற இதழ் தொடர்ச்சி...

கல்லடைப்பை நீக்கும் சில மூலிகைகள் !

டாக்டர். எஸ். கிருஷ்ணமூர்த்தி,
தாராபுரம்.

6. குடசப்பாலை :-

இது காடுகளில் வளரும் மரம். கருப்பு, வெள்ளை, என இரு வகையுண்டு. வெட்பாலை என்றும் பெயருண்டு. இதன் வேர்ப்பட்டையை குடிநீரிட்டுக் கொடுக்க கல்லடைப்பு நோய் நீங்கும்.

7. கொள்ளு:-

1 பங்கு கொள்ளுக்கு 10பங்கு நீர் விட்டுக் காய்ச்சி அத்துடன் 650 மி. கி. இந்துப்பு சேர்த்துக் கொடுக்க பித்தப் பையிலும், மூத்திரப் பையிலும் சேருகின்ற கற்களை நீக்கி கல்லடைப்பு நோயைப் போக்கும்.

8. மாவிலங்கு :-

வேர்ப்பட்டையை சிறிது எடுத்து நீர் விட்டுக் காய்ச்சி எட்டில் ஒன்றாய் சுருக்கி வேளைக்கு 30 மி. லிட்டர் உட்கொள்ள கல்லடைப்பு நோய் தீரும்.

9. எலும்மிச்சன் துளசி :

இப்பூண்டை கால் பங்கெடுத்து ஒன்றிரண்டாய்ச் சிதைத்து குடிநீரிட்டுக் கொடுத்து வர கல்லடைப்பு நீங்கும்.

10. ஆசமதா (ஓமம்) :-

அசமதா மிளகு, இவற்றை வெதுப்பி வெல்லம் 34 கிராம் சேர்த்தரைத்து காலை, மாலை 10 நாட்கள் கொட்டை பாக்களவு கொடுக்க கல்லடைப்பு போகும்.

11. செவ்வாமணக்கு :-

இதன் பருப்பை ஒன்றிரண்டாய் பொடித்து சட்டியிலிட்டு வதக்கி சீலையில் முடிந்து ஒற்றடமிட கல்லடைப்பு நீங்கும்.

12. கீரைத்தண்டு :-

கீரைத் தண்டை சமைத்து உண்ண கல்லடைப்பு நீங்கும்.

13. அழவனம் :-

இதன் வேர்ப்பட்டையை 15 கிராம் எடுத்து 200 மி. லிட்டர் நீரிலிட்டு 25 மி. லிட்டராக சுருக்கி தினமும் 1 வேளை 15 நாட்கள் தொடர்ந்து உட்கொள்ள கல்லடைப்பு போகும்.

14. அறுகன்புல் :

இதை கணு போக்கி கால் பலமெடுத்து அத்துடன் வெண் மிளகு 10 கிராம் சேர்த்து 200 மி.லி தண்ணீரிலிட்டுக் காய்ச்சி 25 மி. லிட்டராகச் சுருக்கி வடித்து அதில் பாக்களவு பசு வெண்ணெய் கூட்டி தினமும் காலையில் ஒரு வேளை உட்கொண்டு வர கல்லடைப்பு நோய் நீங்கும்.

கேரட் கேக் !

தேவையானவை :

கேரட்	—	100 கிராம்.
பால்	—	200 கிராம்.
வெல்லம்	—	75 கிராம்.
நெய்	—	10 கிராம்.

முந்திரி, திராட்சை முதலானவை விருப்பத்திற்கேற்ப.

செய்முறை :

கேரட்டை நன்றாகக்கழுவித் துருவிக் கொள்ளவும். பாலில், குக்கரிலோ நேரிலோ வேக வைக்கவும். வெல்லத்தைச் சிறிதளவு நீரில் கரைத்து குப்பை நீங்க வடிகட்டவும். வேக வைத்த கேரட்டுடன் இதைச் சேர்க்கவும். நெய்யும் சேர்த்து நன்கு கிளறவும். பாத்திரத்தில் ஒட்டாமல் வருகிற வரையில் கிளறவும். பிறகு ஒரு தட்டில் சிறிது நெய் தடவிவிட்டு, கேரட்டு கலவையை அதில் ஊற்றிச் சமன்படுத்தவும். ஏலக்காய்த்தூள், முந்திரி முதலானவற்றை விரும்பினால் சேர்க்கலாம். ஆறிய பிறகு துண்டுகள் போடவும், பீட்ரூட்டிலும் இதே முறையில் கேக் செய்யலாம். உடல் ஆரோக்கியத்தை பாதிக்காத இனிப்பு வகை இது!

தேங்காய்ப் பால்!

தேங்காய் ஒரு முழு உணவு ஆகும். இதில் அனைத்து சத்துக்களும் உள்ளன. தேங் காய்ப் பாலில் வைட்டமின் 'ஏ' சத்து ஏராளமாக உள்ளன. மேலும் தாது உப்புக்கள், எளி தில் ஜீரணிக்கக் கூடிய "கார - அமில புரதச் சத்துக்கள்" அடங்கியுள்ளன. இவை உடல் வளர்ச்சிக்குப் பெரிதும் உதவு கின்றன.

சங்கிலை, ஈருள்ளி, பச்சை நெல் இவைகளைச் சம எடை யளவு இடித்துச் சாறு பிழிந்து நாள் ஒன்றுக்கு இருவேளை 100 மி லி வீதம் கொடுக்க கல் தெரித்து நீர் இறங்கும்.

35 கிராம் வெடியுப்பை ஒரு சட்டியிலிட்டு 1 லிட்டர் நீர் விட்டு அரை லிட்டராக வற்ற வைத்து அதில் கோவைத் தண் டை இடித்துப் போட்டு நாள் ஒன்றுக்கு 100 மி. லிட்டர் உட் கொள்ள கல் தெரித்து நீர் இறங் கும். நெருஞ்சிவேர், சிறுபீளை வேர், சிறுகீரை வேர், சீரகம் வகைக்கு 10 கிராம் எடுத்து சிதைத்து 200 மி.லிட்டர் நீர் விட்டு 25 மி லிட்டராக சுருக்கி தினமும் இருவேளை உட் கொண்டு வர கல்லடைப்பு நோய் தீரும்.

கோவைத் தண்டை இடித்துச் சாறுபிழிந்து கால் லிட்டர் எடுத் துக்கொண்டு பொரித்த சீனாக் காரம், சுண்ணாம்பு வகைக்கு 3 கிராம் கலந்து காலை, மாலை 125 மி. லிட்டர் வீதம் உட் கொள்ள கல்லடைப்பு நீங் கும்.

பனங்குருத்து நெருஞ்சில், நீர்முள்ளி, தூரைவேர், காஞ் சோறிவேர், வில்வவேர். குரோ சானி ஓமம் நீர்க்கடம்பின் இலை இவைகளை வகைக்கு சமம் எடுத்து முறைப்படி குடிநீராக்கி 100மி லிட்டர் வீதம் காலை, மாலை உட்கொண்டு வர கல் லடைப்புநோய் தீரும்.

மருளூமத்தை

இது ஊமத்தை காயைவிட உருவத்தில் சிறியதா யும், நீண்டுமிருக்கும் இதன் விதைகள் சிறியவை. இந்த மூலிகையானது குளிர்சுரம், சாதாரணவிடங்கள், மாந்த பேதி, வாததோடம் முதலி யன நீக்கும்.

மொந்தன் வாழைக்காயை வெட்டியவுடன் அடிக்கிழங்கில் வட்டமாகத் துளைத்து கலயம் போல் பள்ளமாக்கி சதையை நீக்கி வாழைஇலையால் இரவில் மூடி வைத்து அதிகாலையில் உள்ளிருக்கும் வாழைக்கிழங்கு நீரை ஒரு கரண்டியால் எடுத்து ஒரு புட்டியில் பத்திரப்படுத்தி அரைலிட்டர் நீரில் இரு குன்றி எடை வெடியுப்பு சுண்ணம் சேர்த்து காலை, மாலை இரு வேளை 50 மி.லி. வீதம் உட் கொண்டு வர கல்லடைப்பு நோய் தீரும்.

வாழைச் சருகு சுட்ட சாம் பலை நீரில் கரைத்துத் தெளிய வைத்துப்பின் தெளிவை வடி கட்டி அதனைக் காய்ச்சிக் குழம்பு பாகம் வரும்போது இறக்கி, இளஞ்சூட்டில் சிறிது மோர் உறை ஊற்றி சூரியவெளி சத்தில் வைத்திருக்கஉப்பாகும். இந்த வாழைச்சருகு உப்பு 3½ கிராம். வெடியுப்பு 3½ கிராம். இவ்விரண்டையும் நன்கு அரைத்து ஒரு ஓட்டிவிட்டு கரி நெருப்பின் மேல் வைத்துச் சூடுண்டாக்க உப்பு நன்றாக கட்டிப்போம். அதனை எடுத்து வைத்துக்கொண்டு வேளைக்கு ஒரு குன்றி எடை முன் கூறிய சிறு பீளைக் குடிநீருடன் உட் கொள்ள கல்லடைப்பு நோய் நீங்கும்.

நோய்கள் குணமாக புதுக்கவிதையின் காய்கறிகள் !

பசுமை கீரை தொக்கு
குளுமை உனது விழிக்கு
வெண்டைக்காயின் சாம்பாரு
கண்ட கணக்கும் வரும்பாரு
சிவக்கும் தக்காளி சாறு
மினுக்கும் மேனி பாரு
கத்திரி பத்திய குழம்பு
சத்தும் வளர விரும்பு
கருணைப்புட்டு அவியல்
கனத்த குரலும் தெளியல்
உருளைக்கிழங்கு வருவல்
உடலைக் காக்கும் காவல்
வாழைத் தண்டு கூட்டு
வயிற்றை வளமாக்கிக் காட்டு
காய்கறி சேர்க்கும் விருந்து
நோய் நொடி தீர்க்கும் மருந்து
நீயும் சுவைத்து உண்டால்
நோயும் போகும் தன்னால்

—வலங்கைமான்-நூர்தீன்.

இதைத் தவிர கல்ஜடக்கு டோரி, சலோதாரிமணி, சலமஞ்சரி, விரால்மீன், தலைக்கல் பற்பம், வெடியுப்பு சுண்ணம், பலகறை பற்பம், சங்கு பற்பம், கற்பூர சிலாசத்து பற்பம், கல்நண்டு பற்பம், முத்து பற்பம், முத்துச் சிற்பி பற்பம், வங்கரசகுரு பற்பம், வங்க சுண்ணம் போன்ற மருந்துகளைக் கொண்டும் கல்லடைப்பு நோயைப் போக்கலாம்.

நீர்ப்பையில் உள்ள சிறு கற்களை வெளியாக்கும் உணவு வகைகளைக் கொடுக்கவேண்டும். குருவை அல்லது மணக்கத்தை அரிசிச் சோறும், முள்ளங்கிக் கீரைத்தண்டு, வாழைத் தண்டு, சிறுகீரை, அவரை, வெண்டை, பசலைக்கீரை தாளிக்கீரை, பாசரைக்கீரை.

அரிசிக் கஞ்சியும் உட்கொள்ளலாம். கற்களை உண்டாக்கக் கூடிய காய்கறிகளான தக்காளி கோஸ், காலிபிளவர் முதலிய காய்கறிகளை நீக்க வேண்டும். அன்றியும் உப்பு வகைகள் நிறைந்த நீரையும் பருகல் கூடாது. இளநீர் அருந்தலாம்.

மூலிகைகளைப் பயன்படுத்தி நோயின்றி வாழ்வோம் எனக் கூறி முடிக்கின்றேன்.

எது எப்போது?

"நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்றசெல்வம்" இது எல்லோரும் அறிந்ததே. மக்கள் தொகைப் பெருக்கத்தோடு, தற்காலத்தில் வியாதிகளும் பெருகிவருகின்றன, காரணம்? தவருன உணவுப் பழக்கம், வேண்டாத தீய பழக்கங்கள் என்பதை எத்தனை பேர் உணர்கிருர்கள்? நீடிக்க வேண்டிய ஆயுளை தம் தீய பழக்கங்களால் சுருக்கிக்கொள்பவர்கள் ஏராளம்! ஏராளம்!! கேட்டால் வாழ்க்கையை அனுபவிக்க வேண்டும் "Life is Short, make it sweet" என்பார்கள். நல்ல வழிகளில் வாழ்க்கையை இனிமையாக வாழ முடியாதா?

உணவுப் பழக்கத்தை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள் உடலுக்கு ஆரோக்கியமும் வலிமையும் தரும் உணவை வேளை தவருமல் நேரத்துடன் உண்டு வந்தாலே, 75 சதவித ஆரோக்கியமும் நிச்சயம், கூடவே தேவையான உடற்பயிற்சி, யோகா போன்றவை செய்து வந்தால் உடல் நோய் நோய்களிலிருந்து 100 சதவிகிதம் பாதுகாப்பு பெறும் நல்ல உணவுப்பழக்கம்உடற்பயிற்சி ஆகியவை உடலுக்கு இயற்கையாகவே நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அளித்து ஆரோக்கியமாக வாழவைக்கும்.

அத்திக்காய்

"அத்திக்காய் தன்னை
அருந்தினால் ஆரணங்கே!
எந்திக்கும் மேகம் இருப்ப
துண்டோ – சத்திக்கும்
வாதம் அகலும் மலங்
கழியும் சூலையொடு
மீதனலும் புண்ணும்போம் விள்"

வாத நோய், சூலை, புண், மலச்சிக்கல் ஆகியவை அத்திக்காயினுல் குணமாகும்.

சரி! எதை, எப்போது உண்பது? காலையில் எழுந்ததும் ஒரு டம்பளர் வெது வெதுப்பான நீரில் அரை எலுமிச்சம் பழம் பிழிந்து ஒரு ஸ்பூன் தேன் கலந்து பருகவும் அல்லது அந்தந்த பருவ காலத்தில் கிடைக்கக் கூடிய ஆரஞ்சு, ஆப்பிள், சாத்துக்குடி, அன்னாசி போன்ற பழங்களில் ஏதேனும் ஒன்றின் சாறு கலந்தும் பருகலாம்.

காலை உணவாக பழ வகைகளில் ஏதேனும் ஒன்று இட்லி அல்லது இடியாப்பம் ஒரு கோப்பை பால், சிறிது வேர் கடலை, முந்திரி இவற்றுள் ஏதேனும் ஒன்று அருந்துவது நல்லது

மதிய உணவிற்கு கேரட், கோசு காலிஃபிளவர், உருளைக் கிழங்கு இவற்றுள் ஏதேனும் ஒன்று வேக வைத்து ஒரு கோப்பை, ஒன்றிரண்டுசப்பாத்கள், ஒரு டம்ளர் மோர் ஒரு கோப்பை சாதம் இவை ஏற்றவை.

மாலையில் பழச்சாறு அல்லது காய்கறிச்சாறு அல்லது இளநீர்.

இரவு உணவிற்கு கேரட், தக்காளி, வெங்காயம் சேர்ந்த காய்கறி பச்சடி ஒரு டம்ளர் மோர் அல்லது ஒரு ஸ்பூன் வெண்ணெய்.

இரவு படுக்கச் செல்லும் முன்னர் ஒரு டம்ளர் பால் அல்லது ஒரு ஆப்பிள். இங்கே குறிப்பிடப்பட்டவை ஆரோக்கியம் காக்கவும் நோயினின்று விடுபடவும் ஏற்ற உணவுப் பழக்கமாகும். அவரவர் தேவைக்கு ஏற்ப, கூட்டியோ குறைத்தோ உண்ணலாம். மசாலாக்கள், எண்ணெய் அதிகம் சேர்ந்த உணவு வகைகளை அதிகமாக உண்பது, அதுவும் ஒரு குறிப்பிட்ட வயதிற்கு மேல், முக்கியமாக ஆரோக்கியத்தை பாதிக்கும். எனவே அத்தகைய உணவு வகைகள் நாவிற்குச் சுவைதருவதாயினும் உடலுக்கு ஊறு செய்வதால் அவற்றை அறவே விலக்குவதே நல்லது. இயலாவிடின் அவற்றின் அளவையாவது நிச்சயம் குறைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

''உண்டி சுருங்குதல்
பெண்டிற்கு அழகு''

முகப்பரு நீங்க

புளியாரைக் கீரையுடன் சிறிது பன்னீர் சேர்த்து மை போல் அரைத்து பருக்களின் மீது பூசிவர, பருக்கள் நீங்கி முகம் பளபளப்பும் அழகும் பெறும்.

சித்த மருத்துவத்தில் சிறப்புப் பயிற்சி

- ஜூன் 92 முதல் ஆகஸ்டு 92 வரையில்.
- பன்னிரண்டு வகுப்புக்கள் நடைபெறும்.
- வருடத்தில் நான்கு முறைகள் (Four Batches) நடைபெறும்.
- ஒவ்வொரு சனிக்கிழமை பகல் 2 மணி முதல் மாலை 5 - மணி வரையில்
- முதன்முதலில் இருபத்தைந்து மருத்துவர்கள் மட்டும் சேர்க்கப்படுவார்.
- ஆங்கில மருத்துவர்கள், சித்த ஆயுர்வேத யூனனி மருத்துவர்கள், யூனனி மருத்துவர்கள், ஹோமியோபதி, இயற்கைமுறை சிகிச்சை செய்யும், மருத்துவர்கள் முதலியோர்கள் மட்டும் சேர்ந்து பயனடையலாம்.
- சித்த மருத்துவத்தில் தேர்ச்சி பெற்ற பேராசிரியர்களைக் கொண்டு நடத்தப்படும்.
- பதிவுக்கட்டணம் இருபத்தைந்து. அன்பளிப்பு கட்டணம் முன்னூறு ரூபாய்.

விவரங்களுக்கு :

ஆசிரியர்,
சித்தமருத்துவம்.
152, ரங்கராஜபுரம் ரோடு,
கோடம்பாக்கம்,
சென்னை-600 024,

போன்: 428098

மனவளக்கலைமன்றம்

ரங்கராஜபுரம் நடத்தும்
சுவாமி வேதாத்திரி மகரிஷியின்

காய கல்பப் பயிற்சி

தலைவர் :
உயர்திரு. அன்புதாசன்,
அவர்கள்,
உதவி ஆசிரியர் : கல்கண்டு வார இதழ்.

பயிற்சி நடத்துபவர் :
டாக்டர் **சி. அம்பிகாபதி,**
அவர்கள்.
[காயகல்ப- இயக்குநர்]

தீரும் வியாதிகள் :
[அதிக இரத்தஅழுத்தம், சர்க்கரை வியாதி, மூலநோய், மலட்டு தன்மை ஆண்மை இழப்பு முதலியன]

காலம் :
9-2-92 ஞாயிறுஅன்று காலை 9 மணி முதல் பகல் 1 மணிவரை

இடம் :
சிற்சபை மருத்துவமனை
152, ரங்கராஜபுரம் சாலை,
கோடம்பாக்கம், சென்னை-24.
போன் : 428098.

கட்டணம்:	ரூ. பை
தம்பதியர்களுக்கு	75-00
வயது வந்தவர்களுக்கு	50-00
மாணவ மாணவிக்கும்	25-00
மறுமுறை பயிற்சிக்கு	25-00

பெயர்களை முன்னதாக பதிவுசெய்வது நல்லது.

காம இன்பத்தின் விளைவுகள் !

(கி.பி. 1894 ஆண்டு எழுதிய தாது விருத்திபோதினி என்ற நூலிலிருந்து சில குறிப்புகள்)

காமமென்பது, இன்பமான ஓர் வஸ்துவை இச்சித்தலாகும். சுத்தமான விந்துவானது பக்குவப்பட்டு, விந்து கமலங்களில் நிறைந்தால், அங்கு அதற்கு ஓர் இயக்கம் ஏற்படுகிறது(அ)அதிலிருந்து ஆவி எழும். அப்பொழுது அதை வெளிப்படுத்த உண்டாகும் உணர்ச்சியே புணர்ச்சியின் இச்சையாம்.

விந்து வெளிப்பட்டவுடன், அவ்விச்சை தணிந்துபோகிறது. போகத்தினால் நாம் அடையும் பெரும்பயன் இரண்டு. சந்தான விருத்தி, மற்றொன்று தேக ஆரோக்கியமாகும். போக இச்சை உண்டானஉடனே, இராஜ கருவிகளாகிய இருதயம், மூளை ஈரல்முதலியன கோசத்தை விம்மச் செய்கிறது. அதன் மூலமாக ஜீவசக்தி, ஆவி இரத்தம் ஆகியவைகள் அதில் பிரவேசிக்க செய்கிறது அதன்பின்பே அது விம்மி கருப்பப்பையில் விந்துவைச் செலுத்த உபயோகப்படுகிறது.

கோசம் விம்மும்போது, அதற்கு ஜீவசக்தியானது இருதயத்திலிருந்தும், உணர்ச்சி இயக்கம் ஆகியவைகள் மூளை மூளைக் கொடியின் நரம்புகளிலிருந்தும், பருமனுதல், போஷிப்பு ஆகியவைகள் ஈரல், குண்டிக்காய், இரைப்பை முதலியவைகளிலிருந்தும் உண்டாகின்றன.

போகத்தினால் மனத்திற்கு ஆனந்தமுண்டாகிறது. ஏனென்றால் கோசத்தின் மலரில் நரம்புகள் அதிகமாக இருக்கிறபடியால், அதற்குரித்தான ஸ்தானத்தில் இயக்கப்படுவதினலும் மனதிற்கு ஓர் சந்தோஷம் ஏற்படுகிறது. அப்படி உண்டாகவே விந்து குதித்து வெளிப்படுகிறது. இவ்விதம் மனத்திற்கு ஒருவித ஆனந்தமுண்டாவதினால், தேகத்திற்கு சகலவித நன்மையும் ஏற்படுகின்றது. போகத்திற்கு விந்துவும், இருதயம் முதலிய இராஜ கருவிகள் ஒன்றிற்கொன்று அதிகமான அளவு சம்மந்தப்பட்டிருப்பதால், இவைகளை செம்மையாக பாதுகாக்க வேண்டும்.

போகத்தினால் தேகபுஷ்டி, பலம், ஊக்கம், மனத்திற்கு ஓர் ஆனந்தமும் உண்டாகும். கோபம் அகங்காரம், காம விகாரம், இவைகள் குறையும் உடலில்

சூடு, குளிர்ச்சி கொழுமை, வறட்சி, இவைகளைச் சமப் படுத்தி சீராக்கும் ஆயுள் விருத்தி சந்ததி விருத்தி இவைகள் உண் டாகும். புத்தி தெளிவையும், கண்ணிற்கு ஒளியையும் உண் டாகும்.

விந்துவை வெளிப்படுத்தா மல் உள்ளடக்குவர்கட்கு, இந் திரியமானது விஷமாக மாறி, அதன் உஷ்ணம் இருதயம், மூளை இவைகளைப் பாதிக்கும் மயக்கம், மனக்கலக்கம், நினைவு தடுமாற்றம், மூர்ச்சையடைட்பு காக்கைவலி, கண் இருட்டிப்பு, பசி மந்தம், நித்திரையின்மை, முதலியன உண்டாகும்.

அதிக அளவு போகத்தினால் இராஜ கருவிகளாகிய மூளை, இருதயம், ஈரல், குண்டிக்காய் ஆகியவைகளும் இரைப்பை, இரத்த நரம்பு, இந்திரிய நரம்பு, களும் தத்தம்தொழிலில் ஒழுங் கீனப்பட்டு, அநேக வியாதி களை உண்டாக்குகின்றன. சித்தப்பிரம்மை, நித்திரையின் மை, நீரிழிவு, கல்லடைப்பு, சதையடைப்பு, கை, கால், நடுக் கம், மேகம், பிரமேகம், முகவா தம், கீல்வாதம் நரம்பு வாதம் பட்சவாதம், இருதய ரோகம், புத்திரநிஷ்டம், முதலியன ஏற் படும்.

முதுமை ஏற்படாமல் தடுக்க!

டாக்டர். மரகதம், R.I.M.P.,

முதுமை என்பது இளமைக்கு முற்றுப்புள்ளி. மரணம் என்பது முதுமைக்கு முற்றுப்புள்ளி. மரணத்தை விரும்புவார் எவரும் இலர். அதுப்போலமுதுமையையும் விரும்புவார் இல்லை. சிலர் வயதாகி விட்டாலும் தலை நரைத்து விட்டாலும் டை அடித்துக் கொண்டு, மேக்கப் ஒப்பனை செய்து கொண்டு இளமையுடன் இருப்பதாக கற்பனையில் மிதக்கிறார்கள். இருபது, இருபத்தி ஐந்து வயதுள்ளோர் பொலிவிழந்து, கண்கள் குழிந்து உடல் மெலிந்து முதுமையுடன் காட்சி தருகிறார்கள் இவை இரண்டுமே முறையானது அல்ல.

கே. கே நகர்

மனவளக் கலைமன்றம் :

பிரதி ஞாயிறு காலை 7-00மணி முதல் 8-00 வரை குண்டலினி யோகப்பயிற்சியும், உடற்பயிற்சியும் கற்று தரப்படும்.

இடம் :

நெ 491, 24-வது தெரு,
5-வது செக்டர்
கே. கே. நகர். சென்னை-78.

மனிதன் என்றுமே இளமையுடன் வாழலாம் முதுமையிலும் இளமையாக தோற்றமளிக்கலாம். இயற்கையில் கிடைக்கும் உணவுகளை கொண்டு என்றும் இளமையுடன் இருக்கலாம். காய், கனி, கீரை வகைகள், தானிய வகைகள், பால், தயிர், வெண்ணெய், நெய் இவற்றை உண்டு வந்தாலே போதுமானது.

முதுமை வருவதற்கு பல காரணங்கள் உள்ளன.

1. அளவுக்கு மீறிய உணவு
2. சத்து குறைந்த உணவு.
3. அசைவு உணவு.
4. போக இச்சையில் அதிக ஈடுபாடு.
5. புகை பிடித்தல் மற்றும் போதை பொருட்களை அருந்துதல்.

அளவுக்கு மீறி உண்பதினுல் உள்ளுறுப்புகள் விரைவில் தேய்ந்து பழுதடைந்து விடுகின்றன. இதன் மூலம் அஜீரணம் உண்டாகும் இதனால் தேவையற்ற சதை வளர்ந்து முதுமையைக் காட்டும்.

பஞ்சகற்பம்

பூநெல்லி நீர்மிளகு
பொற்கடுக்காய் வான்மஞ்சள்
கானகத்து வேம்பரிசி
காரிகையே—மானங்கேள்
ஒன்றரை யொன்றே கால்
ஒன்று றுதிமுக்கால்
கன்றரைக்கை யான்நீர்ற்றேய்.

— சித்தர் பாடல்.

பொருள்:

நெல்லிமுள்ளி ஒன்றரைபங்கு, வெண்மிளகுஒன்றேகால்பங்கு, மஞ்சள் கடுக்காய் ஒரு பங்கு, கஸ்தூரிமஞ்சள் முக்கால்பங்கு, வேம்பின் பருப்பு அரை பங்கு, இவைகளை எடுத்து, தூளாக்கி, கையாந்தகரை சாற்றில் கலந்து தலைக்கு தேய்க்கவும்.

இதனுல் தலை சம்பந்தமான நோய்கள் பீனிசநோய்கள் தீரும். கண்ணில் ஏற்படும் வியாதிகள் தீரும். தலைமுடி நரைத்தலைத் தடுக்கும்.

சத்துள்ள உணவுகளை ஒரே சீராக உட்கொண்டு வந்தால் நீண்ட காலம் இளமையுடன் இருக்கலாம்.

இயற்கை அளிக்கும் மரக்கறி உணவே சீரான உடல் வளர்ச்சிக்கும், நீண்ட ஆயுளுக்கும் ஏற்ற உணவு இதனை சிலர் அறியாமல் இருக்கிறார்கள். மாமிச உணவில் கொழுப்புச் சத்து மிகுதியாக உள்ளது. இந்த கொழுப்புச் சத்துதான் மாரடைப்பு, இருதய நோய்களை தோற்றுவிக்க காரணமாக உள்ளது மாமிச உணவு எளிதில் செரிக்காது. உடலுறுப்புகள் வலிமை மிக்கவையாக இருந்தாலும் தொடர்ந்து மாமிசம் சாப்பிடுவதால் வலிமை குன்றி தேவையற்ற சதை விழுகிறது

புகை பிடிப்பதால் நச்சுக் காற்று உடலெங்கும் பரவி சிறிய ரத்தக்குழாய்களை,சுருங்கச் செய்துவிடுகிறது. இதனுல் பிராணவாயு உயிரணுக்களில் சேராமல் தடுத்து விடுகிறது. இதன்மூலம் உடல்நிலை பாதிக்கப்படுகிறது கவலைப்படுதலும் ஒரு காரணமாகும். தொடர்ந்து கவலைப்படுவதால் அதுவே ஒரு நோயாக மாறி விடுகிறது. கடும் உழைப்பும், அதற்கேற்ற உணவில்லாமையும் முதுமையடைய வழி காட்டுகிறது. மனைவியை போகப் பொருளாக நினைக்கக் கூடாது. இதிலும் ஒருவரை முறை உண்டு. இப்படித்தான் திருமணம் என்ற சடங்கும் உண்டாயிற்று.

ஒழுக்கத்துடனும், நல்ல பண்புகளை கடைபிடித்தும், சுத்தமான நீரில் குளித்து தூயஆடைகளை உடுத்தி காற்றோட்டமான இடத்தில் வசித்து இயற்கை தரும் உணவுகளை உட்கொண்டு எப்போதும் சுறுசுறுப்புடன் இருந்தால் முதுமை நம் அருகில் நிற்கவே நிற்காது.



☎ 426714
சிற்சபை
பற்பொடி
பல்நோய், பற்புழு, ரத்தம்,
சீழ்வருதல், பல்ஆட்டம்
நீங்கும்.
CHITSABAI
TOOTH POWDER
நறுக்கென்னெய்
இளநரையை மாற்றி
மயிர் நீண்டு வளர
பூத்தைலம்
மயிர் நீண்டு வளர
மயிர் உதிர்வதைத் தடுக்க.
தயாரிப்பு: சிற்சபை பார்மஸி, சென்னை 24.
கிடைக்குமிடம்: சரஸ்வதி மெடிகல்ஸ்
152 ரங்கராஜபுரம், கோடம்பாக்கம், சென்னை 24
122. சி. ராஜவீதி, காஞ்சிபுரம் 2.

கண்களே!
கண்களே!

—: அகஸ்தியன் :—

நாம் கண்களைப்பற்றி சிந்திப்பதே நாற்பது வயதிற்குமேல் தான்! நாற்பது வயதிற்குமேல் சாதாரணமாக மனிதர்களுக்கு பார்வை மங்க ஆரம்பிக்கிறது. அதற்குப் பிறகு தான் மருத்து வரை நாடிச் செல்கின்றோம். முக்கியமாக கண்களைப்பற்றிய முக்கிய சில குறிப்புகளையாவது அறிந்து கொள்ள வேண்டும்.

குழந்தையானது பிறந்த சில மாதங்கள் வரையில் விழிகள் ஒவ்வொரு திசையிலும் நகர ஆரம்பிக்கும். பிறகு தான் ஒரே திசையில்தான் பார்க்க ஒரு பொருளை அல்லது ஒரு நிகழ்ச்சியை பார்ப்பது மூளையினுடைய கண் கேந்திரம் தான்.

ஒரு நிமிடத்திற்கு கண் இமைகள் ஆறு தடவை மூடி திறக்கிறது. ஒருநாளைக்கு ஒருலட்சம் தடவை கண்ணைச் சுற்றியுள்ள தசைகள் அசைகின்றன. சாதாரணமாக விழித் திரையில் சுமார் பதிநான்கு கோடி அணுக்கள் வேலை செய்கின்றன அதே சமயத்தில் கோடிக்கணக்கான இணைப்புக்களை செய்து கொண்டே இருக்கின்றன இதில் விழித்திரையிலுள்ள பதின்மூன்று கோடி செல்கள், விழித்திரையில் விழும் பிம்பத்தை வாங்கி மூளைக்கு மணிக்கு முன்னூறு மைல் வேகத்தில் செய்திகளை அனுப்புகிறது. இவ்வளவு அமைப்புக்கள் பொருந்திய கண்களை கெடாமல் பாதுகாப்பது நமது கடமையாகும்.

புத்தகங்களை பன்னிரண்டு முதல் பதினெட்டு அங்குலம் தூரத்தில் வைத்துதான் படிக்க வேண்டும். ரயிலில் அல்லது பஸ்ஸில் பிரயாணம் செய்யும் போதுபடிக்கக்கூடாது மங்கிய விளக்கு வெளிச்சத்தில்படிக்கக் கூடாது. டி. வி, (அ) சினிமா முதலியவைகளை அடிக்கடி பார்க்கக் கூடாது. டி. வி, பார்ப்பது வெகு அருகாமையில் வைத்து பார்க்கக்கூடாது.

காலையில் எழுந்தவுடன் சுத்தமான தண்ணீரை எடுத்து, கைகளை குழியாக்கி அதில் ஊற்றி அதில் மூன்று முறை கண்களை மூடித் திறக்க வேண்டும்.

இரவு வேளைகளில் கைகளை பலகணிபோல் பின்னிவைத்துக் கொண்டு, சந்திரனை விரலின் இடைவெளியில் சிறிது நேரம் பார்த்து, பிறகு தண்ணீர் விட்டு கழுவி கண்களை பிசைந்து விடவேண்டும். இதனால் கண்களுக்கு நல்ல ஒளி ஏற்படும்.

தினமும் ஒரு நேந்திரப்பழம் சாப்பிடலாம், கேரட், உருளைக் கிழங்கு தக்காளி முதலிய காய் கறிகள் முதலியன கண்களுக்கு நல்ல பிரகாசத்தைத் தரும்.

சூரியன் புறப்படும் வேளையில் கண்களை மூடிக்கொண்டு சூரியனைப் பார்த்து சில நிமிடங்கள் நிற்க வேண்டும். இதன் மூலமாகவும் கண்களுக்கு நல்ல ஒளி ஏற்படும்.

சர்க்கரை வியாதி, அதிக இரத்த அழுத்தம் மூலமாகவும் கண்கள் பாதிப்பு ஏற்படும். இவற்றிற்கு தக்க மருந்துகளை சாப்பிட்டு கண்களை பாது காக்கலாம்.

கண்களே! கண்களே!
உன்னைத்தக்கமுறையில்
பாதுகாக்கா விட்டால்,
இழப்பு யாருக்கு!

மருத்துவப் பழமொழிகளில் சில!

- காவேரி கண்டால் காதம் ஓடுமே கபம்!
- குச்சி எடுத்த பிள்ளை குருடு
- மனிதஆரோக்கியத்தின் எதிரி மலச்சிக்கல்
- மனிதனின் பூட்டு மனைவியே
- போகத்திலே சோகம் பிறக்கிறது,
- எலும்புகளைப் பலப்படுத்த வெற்றிலைச்சாறு!
- ஆசன வெடிப்புக்கு துத்திக் கீரை!
- அன்னம் இறங்குவதே அபான வாயுவால்!
- செம்பட்டை மாவு தாமரைப் பூ கிஷாயம்!
- ஞாபகசக்தி வளர வல்லாரை!
- சீரகம்தின்ன ஜீரணம்ஆகும்!
- உப்பு மனித குலத்தின் எதிரி!
- வீட்டுச் செல்வம் மாடு தோட்டச் செல்வம் கீரை!
- ஆத்திரம் அழிவுக்குப்பாதை!
- நல்லபசி உண்டாக பேரிக் காய் சாப்பிடு!
- சிறுநீர் இறங்க அரைக்கீரை!
- வெண்ணிற ஆடையானது ஆயுள், அறிவு, பலம் வளர உதவும்.

வண்ண மருத்துவம்!

சிவப்பு வண்ணம் சூடான கதிரியக்கத்தைத் தந்து நரம் பிற்கு வலுவூட்டும் டானிக்காக பயன்படுகிறது. அடிப்பட்ட காயம், இரத்தங்கட்டிய காயம் சுளுக்கு முதலியவற்றிற்குச் சிவப்பு நன்மை செய்யும். தேள், தேனி, வண்டு, குளவி முதலியன கொட்டினுல் கொட் டிய இடத்தில் நீல நீரைத்தேய்த் தால் உடனே வலி நிற்கும் நீல வண்ணம் எல்லாவற்றையும் அணைத்து ஊட்டி வளர்க்கிறது. நீலவண்ணமே நமது பிராணன் சக்தி அல்லது வீரியம்ஆகியவை களுக்கு அடிப்படையாக விளங்குகின்றது.

கண் ஒளியைப் பலப்படுத்த வும், கண் ஒளி கெடாமல் பாது காக்கவும் பயன் படுகிறது பச்சை வண்ணம் மஞ்சள் வண் ணம் மலச்சிக்கலைப் போக்கும் மூளை, ஈரல், மண்ணீரல் இவற்றை உற்சாகப் படுத்தும்- ஆரஞ்சுவண்ணம் வெதுவெதுப் பானது. இரத்தத்தையும் நரம்பு களையும் உற்சாகப்படுத்தும்.

வண்ண மருத்துவம் என்பது இயற்கை மருத்துவத்தில் ஒன்ருகும். மனித உடலில் நோய் உண்டாவதற்குக் கார ணமே ஏதோ ஒரு வண்ணக் குறைவு உடலில் ஏற்படுவது தான் என்பது வண்ண மருத்து வத்தின் கோட்பாடாகும். ஒரு வனுடைய உடலில் சிவப்பு வண்ணம் குறைவாக இருப்பின்

வயிற்றுவலி குணமாக

சிற்றரத்தையை நெருப்பில் சுட்டு, சுடு நீர்விட்டு சந்தனக் கல்லில் உரைத்து தொப்புளை சுற்றி தடவி, நாக்கிலும் தடவ வயிற்றுவலி குணமாகும்.

(அ)

தொப்பிளைச் சுற்றி தேன் தட வினுலும் வயிற்றுவலி குண மாகும்.

மலச்சிக்கல் நீங்க

ஒரு 200 மில்லி வெந்நீரில் அரைஎலுமிச்சம்பழம் பிழிந்து காலே உணவுக்கு முன்னரோ இரவு படுக்கும் முன்னரோ, பருகி வந்தால், மலச்சிக்கல் இன்றி மலம் தாராளமாக விலகும்.

அவன் சோம்பல் உடையவனு யும், வேலே செய்யமனமில்லாத வனுயும், எப்போதும் உறக்கம் உற்றவனுயும் இருப்பான். நீல வண்ணம் குறைவாகஇருந்தால் அவன் கோபக்காரனுகவும், சுறு சுறுப்புடையவனாகவும் இருப்பான். சுரம் காணும் பேதியும் ஆகும். இப்படி இந்த வண்ணக்குறைவுக்கு இந்தவித மான அறிகுறிகள் என்று வண்ண மருத்துவம் விரித்துக் கூறுகிறது.

சுத்தமான நீரை தேவையான வண்ணக்கண்ணுடி புட்டிகளில் கழுத்து வரை ஊற்றி நன்ருகக் 'கார்க்கு' இட்டுக் கொள்ள வேண்டும். பிறகு புட்டியை ஒரு மரப் பலகையின் மீது வைத்துச் சூரிய ஒளி நேரிடை யாகப் படும்படியாகத் திறந்த வெளியில் வைக்க வேண்டும். சூரிய ஒளியேற்றப்பட்ட நீரின் மீது இரவில் சந்திரன் ஒளிக் கதிர்கள் படாத வண்ணம் பத் திரப்படுத்தவேண்டும். இப்படி தயாரிக்கப்பட்ட வண்ண நீர் களைக் கொண்டு எண்ணற்ற நோய் குணப்படுத்த முடியும் என்பதே வண்ண மருத்துவம்.

குங்குமப்பூ யாருக்கு!

டாக்டர். லட்சுமி

இதை அனைவரும் அறிந்த தே! விலை அதிகம் உள்ளது. மருத்துவ குணங்களையும் அதி கமாக தன்னகத்தே கொண்டு உள்ளது. இது சர்வதேச மூலி கையில் இதுவும் ஒன்றே உலக தேவையில் குங்குமப் பூவை ஸ்பெயின் நாட்டிலிருந்துதான் மற்ற நாடுகளுக்கு தேவை யை பூர்த்தி செய்கிறது.

வசதி படைத்தவர்களின் சமையலறையில் குங்குமப்பூ விற்கு தனி இடமும் உண்டு. அழகை தருவதுடன் ஆரோக்கி யத்தையும் தருகிறது. இதனால் இனிப்பு பண்டங்களுடனும், இறைச்சியுடனும் பயன்படுத்து கிறார்கள்.

சீனாவில் குங்குமப்பூவை 2000 ஆண்டுகளுக்கு முன்பாகவே உபயோகப்படுத்தினர். பிரிட் டனில் மூன்றும்எட்வர்டு காலத் தில் பயிரிடப்பட்டது. யாத் திரைக்கு சென்றிருந்த ஒருவர் தனது ஊன்றுகோலில் (Walk-ing stick)மறைத்து எடுத்துவந்து எஸ்ஸஸ்க்ஸ் (Esseq) என்ற பகுதியில் சாப்ரன் வால்டன் என்ற இடத்தில் பயிரிடப்பட் டது. இதன் காரணமாகவே இதன் ஆங்கிலப்பெயர் Saffron என்று அழைக்கப்பட்டது

ரோம் நகர மக்கள் குங்குமப் பூவை, குளிந்த நீரில் கலந்து நீராடினார்கள். மதுவுடன் கலந்து பருகினார்கள், நீருடன் கரைத்து வாசலில் தெளித்து நீரோ மன்னனை வரவேற்றார் களாம். இதன் சாத்திர பெயர் குரோகஸ் சாடிவஸ்லின் தாவர குடும்பம் ஐரிடேஸிமலையாளத் தில் குங்குமகேசரம் தெலுங்கில் குங்குமகேசரா சமஸ்கிருதத்தில் குங்கும கேவுரா. ஹிந்தியில் சாஃப்ரன் என்றும் பலமொழி களிலும் அழைக்கப்படுகிறது.

விந்து கெட்டிப்படுவதற்கு

நிலப்பனங்கிழங்கு, பூனைக் காலி விதை, பூமிச் சர்க்கரை கிழங்கு, மருதம்பட்டை இவைகளைப் பொடி செய்து சூரணமாக்கி காய்ச்சியபாலில் கலந்து உட்கொண்டால், விந்து கெட்டிப்படும்.

இதில் பலரசாயணப்பொருட்கள் உள்ளன. **Glucosides, Crocin, Crocetin, Picrocrosin, Cerotene, Lycopenes,** ஆகியவைகள் உள்ளன.

குழந்தைகள் முதல், ஆண், பெண் இருபாலருக்கும் பயன்படுகிறது. குழந்தைகளுக்கு சளி பிடித்திருந்தால் கொடுக்கலாம். சுரம், மனக்கவலை, ஈரல் பெருக்கம், சளி அடைப்பு, பைத்தியம் மண்டை குத்தல், வாந்தி, கண் நோய் முதலியவற்றினை குணமாக்கும். சரும வியாதிக்கு சிறந்த மூலிகை. மாதவிடாய் காலத்தில் பெண்களுக்கு ஏற்படும் சிரமங்களுக்கு வயிற்றுவலி, உதிரம்போக்கு இல்லாமை, அதிக இரத்த போக்கினை கட்டுப் படுத்துதல், பெண் உறுப்புகளில் ஏற்படும் நோய்களுக்கு குங்குமப்பூவை திரியாக்கி பெண் உறுப்பின் உள்ளே வைத்து வேக்காளத்தை தணிக்கலாம். முட்டுவலி, மார்வலி, தலைவலி, ஜலதோடத்திற்கு பற்றாகபோடலாம். கண் பார்வை நன்றாக கிடைக்கும், முகப்பூச்சாக பூசினால் முகம் அழகாக மாறும்.

கருவுற்றிருப்பவர்கள் பாலுடன் உண்டால் பிறக்கும் குழந்தை சிவந்த நிறமாக இருக்கும் எனவும் நம்பப்படுகிறது. வெற்றிலையுடனும் சாப்பிடலாம் சுகப்பிரசவம் உண்டாகும்.

குழந்தைகளுக்கு சளி பிடித்திருந்தால் குங்குமப் பூவை முலை பாலில் (தாய்ப்பால்) உறைத்து தலை, கன்னம், மூக்கு இவற்றில் பூச சளி நீங்கும்.

பாதாம்பிசின், ரவை, குங்குமபூ இம் மூன்றையும் இடித்து வில்லைகளாக தட்டி வைதுத் தேவையான பொழுது ஒரு வில்லையை பாலாடையிலோ, நீரிலோ இழைத்து முகத்தில்பூசி சிறிதுநேரம் கழித்து கழுவிவர முகம்பொலிவுடன் வசீகரமானதாக இருக்கும்.

குங்குமப்பூ மெழுகு தாது விருத்திக்கும் பயன்படுகிறது.

அசல் குங்குமப்பூ என்பதை அறிய நீரில் குங்குமப்பூவை போட்டால் அது ஊறி பருத்திருக்கும். நீர் மஞ்சள் நிறமாக மாறும். நெடியுடன் துவர்ப்பு சுவையுடையது. வாயிலிட்டு மென்றால் மஞ்சள் நிறமாகும். கலப்பு இனத்தால் பல நிறங்களில் கிடைக்கின்றன.

உணவு உண்பதற்கு முன் கவனிக்க வேண்டியவை!

ஓட்டடைக் குச்சி தேகம், பூசணிக்காய் தேகம் என்றெல்லாம் மெலிவையும் பருமனையும் வேடிக்கையாகப் பேசுகிறோம். இப்படிப்பட்ட தேகம் உடையவர்கள் நாட்டிலே ஏராளம். ஏன் இப்படி? வயதுக்கேற்ற உயரமும் உயரத்திற்கேற்ற பருமனுமாய் கட்டான உடல் வாய்ப்பது என்பது சிரமமான காரியமா? நிச்சயமாக இல்லை. உணவிலே சிறிது கவனம் செலுத்தினால் பெரும்பாலான "மெலிவையும் பருமனையும் சரிப்படுத்தலாம்.

நாம் எல்லோருமே உணவு உண்பதற்கு முன் பின்வரும் குறிப்புகளை ஞாபகத்தில் கொள்ளவேண்டும்.

1. உணவு உண்பதற்குமுன் ஒவ்வொருவரும் தன்னைதானே கேட்டுக் கொள்ள வேண்டிய கேள்வி இது 'இப்போது எனக்குப் பசிக்கிறதா? பசியில்லாமல் உணவு அருந்துவது தவறு. பசித்தால் மட்டுமே புசிக்க வேண்டும்.

2. எப்போதும் வயிறு, "புடைக்க" உண்ணுதல் கூடாது, சிறிது உணவு உண்ண இடம் இருக்கிற போதே உணவை முடித்துக் கொள்ளவேண்டும். அப்போது தான் இரைப்பை தன் வேலையைசெவ்வனே செய்யஇயலும். வயிற்று தசைகள் அசைந்து கொடுத்து ஜீரணம் சிறப்பாக நடைபெற இது உதவும்.

3. சுவையாக இருக்கிறது என்று அளவுக்கு மிஞ்சி எந்த உணவுப் பண்டத்தையும் உண்ணவேண்டாம். அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமிழ்தமும் நஞ்சு".

4) உணவு உண்டு முடித்த பிறகு சோம்பலாகவோ மந்தமாக உணரக் கூடாது. உண்

மையில் புதுச் சக்தி பெற்றது போல் உணர வேண்டும். அப்படி இருக்கவேண்டும், நாம் உண்ணுகின்ற உணவின் அளவு.

5. குறித்தநேரத்தில் உணவு உண்ணப் பழக வேண்டும் குறித்த நேரத்தில் "பசியில்லை, உண்ணப் பிடிக்கவில்லை ஏதேனும் நீராகாரம் பருகி அந்த வேளை உணவை முடித்துக் கொள்ளவேண்டும். அதற்காக நேரந் தவறி உண்ணக் கூடாது.

சுருக்கமாகக் கூறின் உங்கள் உடம்பின் எடையைக்குறைக்க விரும்பினால், தட்டிலே உங்கள் உணவின் சுமையைக் குறையுங்கள் பருமனைக் குறைக்க மட்டுமல்ல, ஆரோக்கியத்திற்கும் வழிகாட்டுபவைதான் மேற் சொன்ன குறிப்புகள். ஒழுங்கான உணவுப் பழக்கமும் இயற்கையோடு இயைந்த வாழ்வும் ஆயுளையும் ஆரோக்கியத்தையும் கூட்டும், நிச்சயமாக !

"A sure, safe way
To lose same weight
Is load less freight
Opon your plate"

பிரான்சு நாட்டிலுள்ள பாரிசு நகர [PARIS CITY] நூலகத்திலுள்ள சித்தமருத்துவ நூல்கள் !

அகத்தியர் நூல் 4, 5, 6,

அகத்தியர் அருளிய வாகடம் 200.

அகத்தியர் சூத்திரம்

அகத்தியர் சூத்திரம் கர்ம காண்டம்

தன் வந்திரி உடற்கூறு

இயற்கை வரலாறு

கொங்கண நாயனர் செய்த சூத்திரம் (7)

கொங்கணர் [2] 2.

கொங்கணர் அருளிச் செய்தது. 2.

கொங்கணர் கடை காண்டம்

மருத்துவ அகராதி [தமிழ் - தெலுங்கு]

நாகாதமிலம்
பதார்த்த சிந்தாமணி
பதார்த்த குணவாகடம்
சாத்திரம் 4, 5, 3, 1

தமிழ் இயற்கை மருத்துவ வரலாறு.

வாலை பரிபூரணம்

வைத்திய சாஸ்திரி நாடி நிதானம்

வைத்தியம் - 2, 3, 4, 5, 9

பதிவு எண் : 75511/89 U 2 அஞ்சல் பதிவு எண் : TN/KCM/27

மேலை நாடுகளோடு ஒப்பிடும் போது, நம் நாட்டில் வயிற்றுப் புற்றுநோய் மிகவும் குறைவு. அதற்கு காரணம் பூண்டும், வெங்காயமும் அதிக அளவு சாப்பிடுவதினால் தான்! இதில் புற்று நோயை எதிர்க்கக்கூடிய சக்தி உள்ளது என்று கனடா நாட்டில் கண்டுபிடிக்கப் பட்டுள்ளது.

வாழைப்பழம், ஆப்பிள், மாம்பழம், பப்பாளி முதலியன தோலுக்குபளபளப்பும் மிருதுத் தன்மையும் அளிக்கின்றதாம். குறிப்பாக உடலில் ஏற்படும் தோல்சுருக்கைத்தான் தடுக்கின்றதாம். பருப்பு வகைகள், நாருள்ள சத்துப் பொருட்கள் கீரை வகைகள் ஆகிய இவைகள் தோலுக்குகொடுக்கப்படும் "டானிக்" என்று அமெரிக்கர்கள் போற்றுகின்றனர்.

உலக நாடுகளில் மருத்துவம்

இன்றையத்தினம் ஐம்பத்திரண்டு மில்லியன் மக்கள். சர்க்கரை வியாதியினால் துன்புறுகிறார்கள். அவர்களின் ஏக்கத்தைப் போக்க "நிக்கோடினமைட்" (Nicotinamide) என்ற மருந்து ரஷியாவில் கண்டு பிடிக்கப் பட்டு வெளிவந்துள்ளது.

ஆண் குறியின் இரத்தக் குழாய்கள் சைக்கிள் ஓட்டுதல், பந்து விளையாடுதல் கராத்தே பயிற்சி, கீழே விழுதல் போன்றவைகளினால் பாதிக்கப் பட்டால் ஆண்களுக்கு, ஆண்மை இழப்பு (Impotency) ஏற்படுகிறது என்று அமெரிக்காவில் கண்டுபிடிக்கப் பட்டுள்ளது.

ஆப்பிளும், திராட்சையும் பற்களில் ஏற்படும் பற்சிதைவுகளை தடுக்கின்றதாம். பற்களில் ஏற்படும் பூச்சிகளைத் தடுக்கும் (Antiseptic) "ஆன்டிசெப்டிக்" என்றபொருள் இந்தபழங்களில் இருப்பதாக அமெரிக்காவில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

மனிதமூளை இரத்தக்குழாயில் ஏற்படும் வியாதிகளை "காந்த சக்தி, லாசர் சிகிச்சை" மூலமாக ரஷியாவில் குணமாக்குகின்றனர். இந்த சிகிச்சையை சில நிமிடங்களுக்குள் முடித்து விடுவார்களாம். இதனுடைய பலன். பல மாதங்கள் வரையில் உள்ளனவாம்.

நிறுவனர்: அமரர் டாக்டர். ப. சிற்சபை, கௌரவ ஆசிரியர்: டாக்டர் சி, அம்பிகாபதி, உதவி ஆசிரியர். வெளியிடுபவர்: டாக்டர் சி. தங்கதுரை. 122-C, இராஜ வீதி, காஞ்சிபுரம்-2. (போன்-2981) அச்சிடுவோர்: P. T. M. பிரஸ், 73-B, வள்ளல் பச்சையப்பன் தெரு, காஞ்சிபுரம்-631501.